

PASSEPORT **SANTÉ**.NET

Fusilli au thon



Très facile

Préparation

10 min

Cuisson

15 min

0 à 2 \$ par portion

4 portions

Ingrédients

320 g	fusilli, ou penne	5 tasses
320 g	thon en conserve, à l'huile végétale, égoutté et émietté	
12	tomates séchées (dans l'huile), hachées finement	6 c.à soupe
16	olives noires, dénoyautées et hachées	6 c.à soupe
3 c.à soupe	citron pressé en jus	1 citron
1/4 tasse	huile d'olive	65 mL
1/2 tasse	eau de cuisson des pâtes, environ	125 mL
2 c.à soupe	ciboulette fraîche, hachée [facultatif]	6 g
	sel au goût	

Avant de commencer

Préchauffer les assiettes de service au four à la température minimum pour qu'elles soient chaudes au moment de servir. Placer une [passoire](#) dans l'évier de cuisine pour recevoir les pâtes après la cuisson.

Préparation

- Pour gagner du temps, préparer la sauce et faire cuire les pâtes en même temps. Commencer par [faire cuire les pâtes](#).
- Pendant ce temps, hacher finement les tomates séchées ou les réduire en purée au [robot](#), en pulsant. Les transférer dans un bol de service. Dénoyauter les olives, les hacher grossièrement et les mettre dans le bol. Y ajouter l'huile et le jus de citron.
- Ouvrir la boîte de thon. Égoutter et éliminer l'huile. Ajouter le thon émietté à la préparation dans le bol. Ajouter assez

d'eau de cuisson des pâtes pour délayer la sauce. [Vérifier l'assaisonnement](#). En général, il n'est pas nécessaire d'ajouter du sel, puisque le thon est déjà salé.

- Ajouter les *fusilli* égouttés dans le bol avec la sauce. Bien mélanger et servir dans les assiettes chaudes. Saupoudrer chaque assiette de ciboulette hachée (facultatif).

Observations

Ne pas ajouter de parmesan, car le goût des sauces au poisson ne se marie pas bien à celui du fromage.

Un plat de pâtes à saveur estivale, que l'on peut déguster aussi tiède ou à la température de la pièce.

Valeur nutritive	
pour 1 portion (350g) excluant les ingrédients facultatifs	
Teneur	% VQ*
Calories 640	
Lipides 26 g	40 %
saturés 4 g	19 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 15 mg	
Sodium 460 mg	19 %
Glucides 65 g	22 %
Fibres 5 g	19 %
Sucres 1 g	
Protéines 34 g	
Vitamine A	4 %
Vitamine C	30 %
Calcium	4 %
Fer	25 %
* VQ = valeur quotidienne	



Plus sur cette [recette de Fusilli au thon](#).

[Menus personnalisés avec produits frais](#)

Indications santé: [Extenso](#)